

**PENERAPAN TEKNIK *MODELING* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMK BINA LATIH KARYA
(SMK-BLK) BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
Guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

NURMA KUSNITA

NPM : 1311080141

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H / 2018 M**

**PENERAPAN TEKNIK *MODELING* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMK BINA LATIH KARYA
(SMK-BLK) BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat
Guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

NURMA KUSNITA

NPM : 1311080141

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I
Pembimbing II : Defriyanto, SIQ., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H / 2018 M**

ABSTRAK

PENERAPAN TEKNIK *MODELING* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMK BINA LATIH KARYA (SMK-BLK) BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018

**Oleh:
Nurma Kusnita**

Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan terjadi disela-sela masa giat yang dialami. Akibat yang ditimbulkan karena peserta didik alami kejenuhan dalam belajar adalah menurunnya nilai prestasi yang rendah dalam belajar, tidak disiplin, tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan PR dan lain-lain. Meski harus diakui, kejenuhan dapat dialami oleh siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar dapat megalaminya. Dengan menggunakan teknik *modeling* peserta didik melakukan pengamatan terhadap seorang yang dijadikan sebagai model atau tokoh untuk merubah tingkah laku yang diinginkan. Karena model tersebut tanpa disadari akan menjadi dorongan dalam diri individu yang dapat mempengaruhi dirinya. Dengan melihat latar belakang masalah tersebut rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti “Apakah penerapan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung?”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan teknik *modeling* dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode *pre eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian sebanyak 5 peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi.

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan dokumentasi, observasi dan angket kejenuhan belajar. Hasil analisis data dengan menggunakan uji t *paired samples* diperoleh $t_{\text{hitung}} = 13.350$ dan dibandingkan dengan $t_{\text{tabel}} 0,05 = 2,776$, ternyata $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan penerapan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung.

Kata kunci: Teknik *Modeling* dan Kejenuhan Belajar.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol.H.Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721)703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENERAPAN TEKNIK MODELING UNTUK
MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA
DIDIK KELAS XI DI SMK BINA LATIH KARYA (SMK-
BLK) BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**

Nama : NURMA KUSNITA

NPM : 1311080141

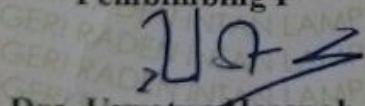
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

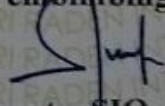
MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqasyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

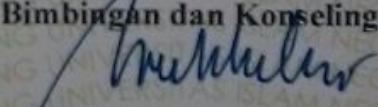
Pembimbing I


Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I
NIP. 196812051994032001

Pembimbing II


Defrivanto, SIQ., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam


Andi Thahir, M.A.,Ed.D
NIP. 197604272007011015



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

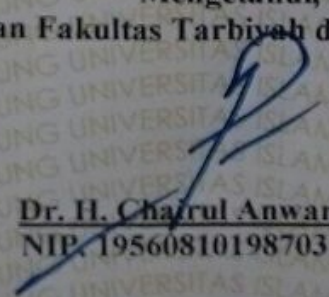
PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **PENERAPAN TEKNIK *MODELING* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMK BINA LATIH KARYA (SMK-BLK) BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**, disusun oleh **Nurma Kusnita NPM 1311080141** Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal :

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua	: Andi Thahir, M.A, Ed. D	()
Sekretaris	: Mega Aria Monica, M.Pd	()
Penguji Utama	: Drs. Yahya AD, M.Pd.I	()
Penguji Pendamping I	: Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I	()
Penguji Pendamping II	: Defriyanto, SIQ., M.Ed	()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan


Dr. H. Chaerul Anwar, M. Pd
NIP. 195608101987031001

MOTTO

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ
وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya:

“sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah”. (Q.S. Al-Ahzab:21)¹

¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung:PT Sygma Examedia Arkanleema, h.420

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, saya ucapkan banyak terimakasih dan semoga kita senantiasa mendapat rahmat dan hidayat-Nya. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang insyaAllah kita selaku umatnya akan mendapatkan syafaatnya dihari kiamat. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai, untuk almarhum ayah saya Edi Nurjatun dan mama saya Siti Jariyah yang telah menyayangi, mengasihi dan mendidik serta senantiasa selalu mendo'akan penulis untuk keberhasilan harapan dan cita-citaku.
2. Yang penulis sayangi dan telah menjadi orang tua kedua saya, Sumaniah dan Abdul Naim, yang selalu menemani, membimbing, dan memberikan semangat dalam kondisi senang maupun susah serta mendo'akan penulis setiap waktunya.
3. Untuk adik-adik yang penulis cinta dan sayangi, Rikha Dwi Santi, Rofi'atul Adhawiyah, Faridhatul Dwi Oktvia dan Arsyah Aqila Pramudita yang selalu memberikan kebahagiaan dan keceriaan kepada penulis.
4. Untuk nenek dan almarhum kakek saya yang telah membesarkan dan merawat dengan penuh kesabaran dan kasih sayang.

RIWAYAT HIDUP

Nurma Kusnita, dilahirkan di Desa Semarang Baru Kecamatan Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur, pada tanggal 01 November 1995, anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Edi Nurjatun dan Ibu Siti Jariyah.

Penulis mulai menempuh pendidikan formal tingkat Taman Kanak-kanak di RA Baiturrahman Pasir Sakti, dan lulus pada tahun 2001. Kemudian melanjutkan ditingkat dasar di Madrasah Ibtidaiyah Tarbiyatul Athfal (MITA) Pasir Sakti lulus pada tahun 2007. Kemudian melanjutkan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Ma'arif 18 RU Pasir Sakti dan Madrasah Tsanawiyah (MTs) 01 Darul Huda Summersari Mataram Baru selesai pada tahun 2010 dan melanjutkan kembali di Madrasah Aliyah (MA) Ma'arif 06 Pasir Sakti selesai pada tahun 2013. Pada tahun 2013 melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intlan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan Konseling (BK).

Bandar Lampung, Januari 2018

Penulis

Nurma Kusnita

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan pendidikan program Strata Satu (S1) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung, dengan judul skripsi: **Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung**. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda Nabi besar Muhammad SAW yang telah menunjukkan jalan benderang menuju kejalan yang diridhoi Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Chairul Anwar, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Andi Thahir, S. Psi, M.A, Ed. D selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling dan Dr. Ahmad Fauzan M.Pd selaku sekretaris jurusan Bimbingan Konseling.
3. Dra. Uswatun Hasanah, M.Pd.I selaku pembimbing I yang dengan sabar telah memberikan arahan, bimbingan, serta memberikan masukan yang sangat berarti dan membangun atas penyelesaian skripsi ini.

4. Defriyanto, SIQ., M.Ed selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan saran dan sumbangan pemikiran serta motivasi kepada penulis sehingga tersusunnya skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuanya kepada penulis selama belajar di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, khususnya Jurusan Bimbingan Konseling.
6. Kepala perpustakaan UIN Raden Intan Lampung dan Kepala Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan atas diperkenankannya penulis meminjam literatur yang dibutuhkan.
7. Ir. Hi. Fattahrudin, BE selaku kepala sekolah, Bapak, Ibu guru serta karyawan SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk penelitian dan berkenan memberi bantuan, selama peneliti melakukan penelitian.
8. Sahabat-sahabat seperjuanganku Anisa Toyibah, Ana Karmila, Fina Fauziah yang senantiasa saling memberi semangat dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman angkatan 2013 jurusan Bimbingan Konseling (BK), serta berbagai jurusan lainnya yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan KKN di Desa Madaraya Kecamatan Pagelaran Utara Kabupaten Prengsewu.

11. Teman-teman seperjuangan PPL di SMP Kartika-II (PERSIT) Bandar Lampung.
12. Teman-teman organisasi PMII yang banyak memberikan pengetahuan dan pengalaman yang tidak bisa dilupakan.
13. Almamater tercintaku UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar bersikap, berfikir, dan bertindak lebih baik.
14. Semua pihak yang turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan bagi semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menambah wawasan ilmu baru bagi yang membacanya. Amin.

Bandar Lampung, Januari 2018

Penulis

Nurma Kusnita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAM PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Batasan Masalah.....	14
D. Rumusan Masalah	14
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	14
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Teknik <i>Modeling</i>	
1. Pegertian Teknik <i>Modeling</i>	16
2. Tujuan <i>Modeling</i>	20
3. Prinsip-prinsip <i>Modeling</i>	21
4. Macam-macam <i>Modeling</i>	22
5. Langkah-langkah <i>Modeling</i>	23
6. Langkah-langkah <i>Modeling</i> Simbolis	24
7. Hal-hal yang Perlu diperhatikan dalam Penerapan <i>Modeling</i>	26
B. Kejenuhan Belajar	
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	26
2. Jenis-Jenis Kejenuhan	29
3. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar	30
4. Tanda-tanda dan Gejala-gejala Kejenuhan Belajar	34
5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	35
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	37
D. Kerangka Berfikir.....	39
E. Hipotesis.....	40

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian	42
B. Variabel Penelitian	44
C. Definisi Operasional.....	45
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	46
E. Metode Pengumpulan Data	
1. Observasi.....	48
2. Dokumentasi	49
3. Angket	49
F. Uji Validitas Dan Reabilitas Instrumen	
1. Validitas	53
2. Reabilitas.....	54
G. Teknik dan Pengolahan Analisis Data	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
1. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Teknik <i>Modeling</i>	57
2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penerapan Teknik <i>Modeling</i>	60
3. Persyaratan Melakukan Uji T <i>Paired Samples</i>	69
4. Uji Hipotesis Penerapan Teknik <i>Modeling</i> untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik.....	71
B. Pembahasan.....	75
C. Keterbatasan Peneliti.....	76

BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN PENUTUP

A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
C. Penutup.....	80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keadaan Peserta Didik yang Mengalami Kejenuhan Belajar SMK BLK Bandar Lampung	10
Tabel 2 Definisi Operasional Variabel.....	46
Tabel 3 Populasi Penelitian	47
Tabel 4 Penskoran Item.....	51
Tabel 5 Kriteria Kejenuhan Belajar	52
Tabel 6 Hasil <i>Pre-tes</i> Kejenuhan Belajar Peserta Didik	58
Tabel 7 Hasil Mean Median Modus	59
Tabel 8 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	60
Tabel 9 Hasil <i>Post-test</i> Kejenuhan Belajar Peserta Didik	65
Tabel 10 Deskripsi Data <i>Pretest, Posttest, score</i> Peningkatan	67
Table 11 Hasil Uji Normalitas	70
Tabel 12 Hasil Uji t Test	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Berfikir Penerapan Teknik <i>Modeling</i> untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik	39
Gambar 2 Pola <i>Pre Test And Post Test Desain Group</i>	43
Gambar 3 Hubungan Antar Variabel	45
Gambar 4 Grafik <i>Pretest-Posttest</i> Kejenuhan Belajar Peserta Didik	68
Gambar 5 Grafik Normalitas.....	71
Gambar 6 Kurva Titik Uji Kritis H_0	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. Lembar Persetujuan Responden.....	84
2. Angket.....	85
3. Validitas Angket.....	86
4. Surat Validitas Angket.....	87
5. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	88
6. Rekapitulasi Hasil Validasi Angket	89
7. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	90
8. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Angket	91
9. Uji t Test.....	92
10. Lembar Pengesahan Seminar Proposal	93
11. Surat Permohonan Penelitian	94
12. Surat Balasan Penelitian.....	95
13. Dokumentasi Kegiatan	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik. Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.¹

Perubahan dan kemampuan untuk berubah merupakan batasan dan makna yang terkandung dalam belajar. Disebabkan oleh kemampuan berubah karena belajarlah, maka manusia dapat berkembang lebih jauh dari pada makhluk-makhluk lainnya. Karena kemampuan berkembang melalui belajar itu pula manusia secara bebas dapat mengeksplorasi, memilih, dan menetapkan keputusan-keputusan penting untuk kehidupannya.

¹ Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta : PT. Rineke Cipta, 2010) h.2

Belajar merupakan kewajiban bagi setiap orang beriman agar memperoleh ilmu pengetahuan dalam rangka meningkatkan derajat kehidupan mereka. Hal ini dinyatakan dalam surat Mujadalah ayat 11 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ²
وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
دَرَجَاتٍ² وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, “Berilah kelapangan di dalam majlis-majlis,” maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, “Berdirilah kamu,” maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antarmu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah maha teliti apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Mujadalah: 11) ²

Surat Mujadalah ayat 11 tersebut menjelaskan tentang pentingnya ilmu pengetahuan bagi kehidupan umat manusia. Manusia diberi potensi bagi Allah SWT berupa akal yang harus terus diasah, diberdayakan dengan cara belajar dan berkarya. Dengan belajar manusia bisa mendapat ilmu dan wawasan baru. Dengan ilmu manusia dapat berkarya untuk kehidupan yang lebih baik bahwa kemudahan dan

² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema, h.542

kesuksesan hidup baik di dunia maupun di akhirat dapat dicapai oleh manusia melalui ilmu pengetahuan.

Di dalam proses pencapaian pengetahuan dan kapasitas intelektual dibutuhkan proses pembelajaran yang mampu memfasilitasi individu agar belajarnya dapat mudah dan lancar guna memperoleh keberhasilan dari suatu proses pendidikan serta mendapat perkembangan yang optimal sebagai manusia.

Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia dapat berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain adalah hasil dari belajar. Kita pun hidup dan bekerja menurut apa yang telah kita pelajari. Belajar itu bukan sekedar pengalaman. Belajar adalah suatu proses dan bukan suatu hasil. Karena itu belajar berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya, perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku.³ Hal ini berarti bahwa perubahan perilaku yang terjadi pada diri kita merupakan hasil dari belajar dan pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan.

³ Widodo Supriono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h.128

Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan secara lahir tetapi juga perubahan secara batin, tidak hanya perubahan tingkah lakunya yang nampak, tetapi dapat juga perubahan-perubahan yang tidak dapat diamati. Perubahan-perubahan itu tidak hanya perubahan yang negatif, tetapi juga dapat perubahan yang positif yang menuju kearah kemajuan.

Pembelajaran yang berhasil ditandai dengan antusiasme dan semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran. Faktor lain yang mendukung proses pembelajaran adalah suasana belajar yang tidak membosankan dan aktivitas yang membuat siswa senang serta tidak merasa jenuh dalam belajar.

Kejenuhan belajar kerap kali membuat remaja mengalami tingkat stres yang tinggi. Dan stres yang berkepanjangan yang dialami oleh remaja dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar pada siswa. Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Hurlock yang mengemukakan:

Sebagian besar usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Remaja yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan biasanya menunjukkan ketidaksenangannya dengan menjadi orang yang berprestasi rendah, bekerja dibawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Terdapat remaja yang membolos dan berusaha untuk memperoleh izin orang tua untuk berhenti sekolah sebelum waktunya atau berhenti sekolah ketika berada di kelas terakhir tanpa merasa perlu untuk memperoleh ijazah.⁴

⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Alih Bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. (Jakarta: Erlangga, 1994) h.176

Kejenuhan belajar ialah rentan waktu tertentu yang digunakan untuk belajar tetapi tidak mendatangkan hasil.⁵ Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentan waktu tertentu saja. Namun tidak sedikit siswa yang mengalami rentan waktu yang membawa kejenuhan belajar itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Setiap manusia pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan terjadi di sela-sela masa giat yang dialami. Hal ini serupa dengan mesin kendaraan yang terus dipacu, lama kelamaan mesin itu menjadi panas dan perlu didinginkan untuk sementara sampai temperaturnya normal kembali. Demikian pula pada proses belajar yang dilakukan terus menerus, serta tekanan-tekanan baik dalam diri maupun lingkungannya untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal terkadang membawa siswa pada batas kemampuan jasmaniahnya. Ini kemudian membuat siswa mengalami kelelahan, kebosanan, dan kejenuhan dalam belajar.

Dalam sebuah hadits Al-Baihaqi juga disebutkan mengenai kejenuhan. Hadist ini bukan saja relevan, namun juga menunjukkan bukti ketinggian ajaran islam. Rasulullah SAW, bersabda tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus, yaitu artinya:

⁵ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011) h.181

“Menceritakan pada kami Rauh, menceritakan pada kami Su’bah, mengabarkan kepadaku Husoin, aku mendengar dari Mujahid dari Abdillah bin Amr berkata: Rosulullah bersabda: Sesungguhnya setiap amal itu ada masa giatnya dan setiap giat itu ada masa jenuhnya (future), maka barang siapa yang jenuhnya membawa kearah sunnah, maka dia mendapat petunjuk. Namun barang siapa yang jenuhnya membawa ke selain itu (selain sunnah Nabi SAW), maka dia binasa (HR. Al-Baihaqi).”⁶

Hadist tersebut menjelaskan tentang kejenuhan dan memberikan rambu-rambu yang lurus mengenai kejenuhan bahwa kejenuhan bisa menjadi petunjuk bila dibawa ke arah sunnah, tetapi bisa menjadi binasa bila tidak di bawa kearah sunnah.

Akibat yang ditimbulkan karena peserta didik alami kejenuhan dalam belajar adalah menurunnya nilai prestasi dalam belajar atau memiliki prestasi yang rendah dalam belajar, membolos, tidak disiplin, enggan untuk belajar, pasif di kelas, ramai di kelas, sering meninggalkan kelas, tidak mampu menjawab pertanyaan, tidak mengerjakan PR dll. Meski harus diakui, kejenuhan dapat dialami oleh siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar dapat mengalaminya. Biasanya siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan enggan memperhatikan guru, mengerjakan tugas, malas, dan prestasi belajar menurun dan sebagainya.

Melihat hal tersebut ini akan membuat potensi anak tidak dapat berkembang dengan baik. Sebagai individu, peserta didik memiliki berbagai potensi yang dapat dikembangkan. Kenyataan yang dihadapi, tidak semua peserta didik menyadari potensi yang dimiliki untuk kemudian memahami dan mengembangkannya.

⁶ Ahmad bin Hambal, Musnad Ahmad bin Hambal, *Dar Al-Fikr*” (diakses pada tgl 21-3-2017, 7.43)

Adapun faktor penyebab kejenuhan belajar disebabkan karena beberapa faktor yaitu:

- a. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri;
- b. Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi;
- c. Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat;
- d. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri(*self imposed*).⁷

Tidak setiap siswa memiliki kemampuan untuk mengatasi persoalan yang terkait dengan belajar. Seringkali kemampuan itu mesti difasilitasi oleh guru dan guru pembimbing untuk dapat direalisasikan. Walaupun mungkin seorang siswa memiliki potensi yang baik, namun yang bersangkutan kurang punya kemampuan untuk mengembangkannya, sudah barang tentu hasil belajarnya kurang baik. Di sisi lain menunjukan bahwa kehadiran orang lain dalam hal ini para guru dan guru pembimbing menjadi amat penting untuk membantu mengembangkan potensi siswa dan dalam menghadapi masalah-masalah yang berkaitan dengan belajar. Menyadari hal tersebut siswa perlu bantuan dan bimbingan orang lain agar dapat bertindak dengan tepat sesuai dengan potensi yang ada pada dirinya.

Dalam kelangsungan perkembangan dan kehidupan manusia, berbagai pelayanan diciptakan dan diselenggarakan. Masing-masing pelayanan itu berguna dan memberikan manfaat untuk memperlancar dan memberikan dampak positif sebesar-besarnya terhadap kelangsungan perkembangan dan kehidupan itu, khususnya dalam

⁷ Muhibbin Syah, *Op. Cit*, h.182-183

bidang tertentu yang menjadi fokus pelayanan yang dimaksud. Begitu pula dalam ranah pendidikan pelayanan bimbingan konseling diberikan untuk membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan peserta didik.

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu dengan menggunakan berbagai prosedur, cara dan bahan agar individu tersebut mampu mandiri dan memecahkan masalah-masalahnya.⁸ Hal ini mengandung arti bahwa para guru pembimbing berupaya untuk memfasilitasi agar siswa dapat mengatasi kesulitan belajarnya dan sampai ada tujuan yang diharapkan dengan mengembangkan potensi yang dimiliki siswa itu sendiri.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gian Sugiana yang juga meneliti tentang kejenuhan belajar dengan pendekatan behavioral (*behavioral therapy*) tetapi memakai teknik yang berbeda dengan masalah yang sama yaitu tentang Teknik *Self Intruction* dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI IPA SMA Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung), terdapat 13 indikator kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik saat belajar di dalam kelas sebagai berikut:

1. Kurang peduli dengan materi yang harus dipahami;
2. Sulit mengambil keputusan dalam menghadapi pelajaran yang sukar dimengerti;

⁸ Prayitno dan Amti, *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008), h.130

3. Mengambil jalan pintas dalam mengerjakan soal-soal ulangan;
4. Kurang inisiatif, kompeten, dan kreatif dalam memanfaatkan waktu luang;
5. Mudah merasa bosan hingga timbul keengganan dalam mengikuti pelajaran;
6. Sulit memusatkan perhatian pada pelajaran apalagi jika materi kurang menarik dan penjelasan bertele-tele;
7. Kurang motivasi dalam mengerjakan tugas;
8. Merasa gagal dalam belajar;
9. Merasa lelah dan letih dalam belajar;
10. Enggan terlibat aktif dalam belajar;
11. Menyalahkan orang lain dalam belajar;
12. Lingkungan yang kurang mendukung dalam belajar;
13. Merasa terbebani dalam tugas belajar.⁹

⁹ Gian Sugiana, *Teknik Self Intruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI IPA SMA Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung*, (diakses pada tgl 21 maret 2017, 8.21)

Berdasarkan hasil observasi dan didapat dokumentasi pada saat survey pra penelitian dengan guru Bimbingan dan Konseling dan wali kelas X diperoleh data tentang keadaan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar dengan berbagai permasalahan sebagai berikut:

Tabel 1
Keadaan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar
SMK BLK Bandar Lampung

No	Kode Siswa	Identitas		Indikator
		L/P	Usia	
1	TL-RDS	P	14 th	1. Tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru 2. Rendah dalam beberapa mata pelajaran 3. Merasa terbebani dengan banyaknya tugas
2	TL-EER	L	15 th	1. Tidur di dalam kelas 2. Mengganggu teman saat jam pelajaran berlangsung 3. Tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas
3	TL-TW	L	15 th	1. Tidur didalam kelas 2. Tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru 3. Tidak memperhatikan guru saat menjelaskan materi
4	TL-K	P	14 th	1. Tidak aktif didalam kelas 2. Ribut ketika guru menjelaskan 3. Memainkan handphone saat proses belajar
5	TL-QA	L	15 th	1. Mengganggu teman saat proses belajar 2. Tidur di dalam kelas 3. Tidak mengerjakan PR

Sumber: Dokumentasi SMK BLK Bandar Lampung

Individu yang mengalami kejenuhan belajar cenderung menunjukkan perilaku yang tidak tepat seperti malas, sering tidak mengerjakan tugas, lesu, sering mengantuk di dalam kelas dll. Perilaku ini merupakan bentuk dari penarikan diri secara psikologis dalam merespon stres yang berlebihan dan berkepanjangan. Kejenuhan belajar terjadi karena adanya irasionalitas yang dimiliki oleh persepsi siswa terhadap tuntutan akademis.

Beberapa masalah yang dialami siswa terutama yang mengalami kejenuhan belajar disekolah sebelumnya diberikan konseling individu atau kelompok untuk mengetahui penyebab dan cara menyelesaikannya. Tetapi masih banyak anak-anak yang mengalami kejenuhan dalam belajar.

Salah satu upaya mengurangi kejenuhan belajar adalah dengan menggunakan teknik penokohan (*modeling*). *Modeling* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan behavioral (*Behavioral Therapy*). Pendekatan behavioral didasari oleh hasil eksperimen yang melakukan investigasi tentang prinsip-prinsip tingkah laku manusia. Eksperimen tersebut menghasilkan teknik-teknik spesifik dalam pendekatan ini yang dipelopori oleh beberapa tokoh behaviorisme yang melahirkan teknik-teknik konseling antara lain: Skinner, Watson, Pavlov dan Bandura.

Pendekatan tingkah laku atau behavioral menekankan pada dimensi kognitif individu yang menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan (*action-oriented*) untuk membantu mengambil tingkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia

memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.¹⁰ Dengan konseling behavioral ini diharapkan masalah kejenuhan belajar yang dialami siswa dapat teratasi dengan berubahnya tingkah laku yang lebih baik.

Konseling behavioral dengan teknik *modeling* adalah penokohan (*modeling*), peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observasional learning*) terhadap orang lain dan perubahan yang terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain.¹¹

Istilah *modeling* merupakan istilah umum untuk menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan dari orang lain dan perubahan yang terjadi karenanya melalui peniruan. Dengan meniru perilaku seseorang yang diinginkan maka peserta didik akan lebih mudah merubah perilaku nya karena model tersebut tanpa disadari akan menjadi dorongan dalam diri individu yang dapat mempengaruhi dirinya. Ketika motivasi sudah terdapat dalam dirinya maka anak tidak akan merasa terpaksa dalam meniru tingkah laku seorang yang dijadikan model.

¹⁰ Gantina Komala Sari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT indeks, 2016) h.141

¹¹ Ibid, h.176

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengamati perilaku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif. Sehingga diharapkan dari proses konseling behavior dengan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa, siswa dapat belajar tanpa bergantung oleh mentor atau guru pembimbing, dapat mengatasi permasalahan belajarnya secara mandiri dan dapat menggunakan waktu belajar secara efektif baik di rumah ataupun di sekolah dan tanpa adanya paksaan dari berbagai pihak sehingga siswa dapat berprestasi dan hambatan dalam belajar dapat teratasi, kemudian berpengaruh pada prestasi belajar yang akan diraihinya.

Dalam kegiatan belajar mengajar peserta didik akan cenderung cepat bosan menerima pelajaran karna hati dan pikiranya teralihkan oleh sesuatu yang menarik. Guru hanya mampu mengarahkan agar anak tumbuh minat belajarnya. Tapi tanpa disadari saat peserta didik termotivasi oleh model yang tepat maka tanpa disuruhpun peserta didik akan meniru, mengejar bahkan melampaui model yang ditirunya.

Melihat dari keefektifan dari teknik modeling dalam merubah tingkah laku melalui peniruan yang dapat memberikan pengalaman belajar yang bisa dicontoh oleh konseli maka teknik *modeling* penulis anggap cocok atau mampu mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

Mengacu pada latar belakang tersebut di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang penerapan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

1. Terdapat peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar ditunjukkan dengan gejala seperti: merasa bosan pada saat pelajaran berlangsung, mengantuk, terlihat lelah, letih di dalam kelas.
2. Layanan bimbingan dan konseling yang belum efektif dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar peserta didik.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian tidak melebar dan lebih terfokus, maka perlu adanya batasan masalah. Penelitian yang dilakukan akan dibatasi pada penerapan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas, maka dirumuskan masalah yaitu “Apakah penerapan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung?”.

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Untuk mengetahui penerapan teknik *modeling* dalam mengurangi kejenuhan belajar

2. Kegunaan dari penelitian ini adalah:

- a. Bagi siswa agar teratasinya masalah-masalah siswa yang berkaitan dengan kejenuhan belajar, sehingga siswa dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dan mampu mencapai prestasi yang maksimal dalam belajar.
- b. Bagi konselor sekolah hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan baru untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *modeling*.
- c. Bagi peneliti dapat mengembangkan dengan menggunakan metode *modeling* untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Teknik *Modeling*

Modeling adalah salah satu teknik dari pendekatan behaviorial (*behavioral therapy*) yang memandang bahwa perilaku manusia harus dapat diamati, sehingga dapat dilakukan penilaian secara objektif.¹ Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi atau perangsangan eksternal dan internal. Karena itu tujuan terapi adalah untuk memodifikasi koneksi-koneksi dan metode-metode stimulasi respon (S-R) sedapat mungkin.²

Behaviorisme adalah suatu pandangan ilmiah tentang manusia. Yaitu bagaimana memodifikasi perilaku melalui rekayasa lingkungan sehingga terjadi proses belajar untuk perubahan perilaku. Dari pendekatan inilah kemudian muncul teknik *modeling*.

1. Pengertian Teknik *Modeling*

Modeling berakar dari teori Albert Bandura dengan teori belajar sosial.

Penggunaan teknik *modeling* (penokohan) telah dimulai pada akhir tahun 50-

¹ Hartono. Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2013), h.117

² Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h.69

an, meliputi tokoh nyata, tokoh melalui film, tokoh imajinasi (imajiner). Beberapa istilah yang digunakan adalah penokohan (*modeling*), peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observation learning*). Penokohan istilah yang menunjukkan terjadinya proses belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati, ditiru, lebih merupakan peniruan terhadap apa yang dilihat dan diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain.³

Menurut Gerald Corey, dalam *modeling* individu mengamati seorang model dan menudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensi-konsekuensinya.⁴

Banyak perilaku manusia yang dibentuk dan dipelajari melalui model, yaitu dengan mengamati dan meniru perilaku orang lain untuk membentuk perilaku baru dalam dirinya. Secara sederhana prosedur dasar meneladani (*modeling*) adalah menunjukkan perilaku seseorang atau perilaku beberapa orang kepada subjek yang ditiru. Pada anak normal proses peniruan dapat dilakukan dengan mudah. Namun demikian, pada subjek karena beberapa sebab, tidak dapat mencontoh atau meniru teladan. Misalnya anak-anak lemah mental berat dan penderita autisme.

³ Gantina Komala sari dkk, *Op. Cit*, h.176

⁴ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), h.221-222

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.⁵ Di mana perilaku seseorang atau beberapa orang yang menjadi teladan berperan sebagai perangsang terhadap pikiran, sikap, atau perilaku subjek pengamat tindakan untuk ditiru atau diteladani.

Sebagai manusia hendaknya kita memilih teman atau seseorang yang baik untuk ditiru atau dijadikan suri tauladan. Rasulullah Muhammad SAW adalah teladan yang baik dalam berbagai aspek kehidupan. Tidak ada manusia yang demikian sempurna dapat diteladani karena didirinya terdapat berbagai sifat mulia. Rasulullah SAW juga sebagai bukti kongkret bagaimana seseorang bisa menjadi model atau suri tauladan yang dapat merangsang pola pikir orang sekelilingnya. Bahkan lebih jauh lagi orang tidak melihat langsungpun dapat terpengaruhi hanya melalui lisan dan kisah-kisah yang ada di dalam kitab atau buku tentang perilaku dan perkataan yang masih diikuti hingga saat ini.

⁵ Ibid, h.176

Dalam Al-qur'an pun terdapat ayat tentang *uswatun hasanah* (suri tauladan) yang terdapat dalam surat Al-Ahzab ayat 21:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ
وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Artinya:

“sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan yang banyak mengingat Allah”.⁶

Dari tafsir Ibnu Katsir, ayat ini merupakan prinsip utama dalam meneladani seseorang sebagai model yakni Rasulullah SAW, baik dalam ucapan, perbuatan maupun perilakunya. Ayat ini merupakan perintah kepada manusia agar meneladani Nabi Muhammad, dalam peristiwa Al-Ahzab, yaitu meneladani kesabaran, upaya dan penantiannya atas jalan keluar yang diberikan oleh Allah.⁷

Allah telah mengingatkan bahwa sebenarnya kita dapat memperoleh teladan yang baik dari Nabi Muhammad SAW. Rasulullah adalah seorang yang kuat imanya, berani, sabar dan tabah menghadapi segala macam cobaan.

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: PT Sygma Examedia Arkanlema, h. 420

⁷ M. Nasib Rifa'I, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Jakarta: Gema Insani, 2012), h.610

Jika kita ingin menjadi manusia yang baik berbahagia dunia dan akhirat maka tentulah kita akan mengikutinya.

Manusia menurut pandangan islam, memiliki sifat-sifat yang baik (mulia). Sifat yang baik merupakan sifat yang dikembangkan oleh bimbingan dan konseling. Bimbingan konseling membantu konseli atau yang dibimbing memelihara, mengembangkan, menyempurnakan sifat-sifat yang sejalan dengan tugas dan fungsinya.

Pengaruh dari peniruan terhadap model ada tiga hal, yaitu:

- a. Pengambilan respon atau keterampilan baru dan memperlihatkan dalam perlakuanya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatan dengan pola perilaku yang baru;
- b. Hilangnya respon takut setelah melihat model melakukan sesuatu yang oleh si pengamat menimbulkan perasaan takut, namun pada tokoh yang dilhatnya tidak berakibat apa-apa atau akibatnya bahkan positif;
- c. Pengambilan sesuatu respon dari respon-respon yang diperlihatkan oleh tokoh yang memberi jalan untuk ditiru.⁸

2. Tujuan *Modeling*

Strategi *modeling* dapat digunakan membantu konseli untuk:

- a. Memperoleh perilaku baru melalui medel hidup maupun model simbolis.
- b. Menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat diharapkan.

⁸ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Interveni Konseling*, (Jakarta: PT.indeks, 2014), h.121

- c. Mengurangi rasa takut dan cemas.
- d. Memperoleh keterampilan sosial.
- e. Mengubah perilaku verbal dan mengobati kecanduan narkoba.⁹

3. Prinsip-Prinsip *Modeling*

Ada beberapa prinsip dalam meneladani diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan bisa tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekwensinya.
- b. Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
- c. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
- d. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenai hukuman.
- e. Status kehormatan model sangat berarti.
- f. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
- g. *Modeling* dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.

⁹ Ibid, h.121

- h. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
- i. Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.¹⁰

Pemberian pengalaman-pengalaman belajar dari seorang tokoh sebagai proses penghapusan hasil belajar yang maladaptif. Siswa diberi stimulus melalui model sehingga terjadinya perubahan pikiran, sikap dan perilaku individu kemudian diperkuat untuk mencontohkannya.

4. Macam-Macam *Modeling*

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati sekaligus melibatkan proses kognitif. Terdapat beberapa tipe *modeling* yaitu:

- a. Penokohan nyata (*life model*) seperti: terapis, guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikagumi dijadikan model oleh konseli.
- b. Penokohan simbolik (*symbolic model*) seperti: tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain.
- c. Penokohan ganda (*multiple model*) seperti: terjadi dalam kelompok, seorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bersikap.¹¹ Ini adalah salah satu dari efek yang

¹⁰ Gantina Komala sari dk, Op. Cit, h.178

¹¹ Ibid, h.179

diperoleh secara tidak langsung pada seseorang yang mengikuti terapi kelompok.

5. Langkah-Langkah *Modeling*

Ada beberapa langkah yang dilaksanakan dalam proses *modeling* diantaranya adalah:

- a. Menetapkan bentuk penokohan (*life model*, *syimbolic model*, *multiple model*).
- b. Pada *life model*, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti: usia, status ekonomi, dan penampilan fisik. Hal ini penting terutama bagi anak-anak.
- c. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.
- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- e. Kombinasikan *modeling* dengan aturan, intruksi, behavioral rehearsal, dan penguatan.
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.
- g. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.

- h. Bila perilaku bersifat kompleks, maka episode *modeling* dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.
- i. Skenario *modeling* harus dibuat realistik.
- j. Melakukan pemodelan diaman tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli).¹²

6. Langkah-Langkah *Modeling* Simbolis

Dalam *modeling* simbolis, model disajikan melalui bahan-bahan tertulis, audio, video, film atau slide. Adapun langkah-langkah *modeling* simbolis adalah sebagai berikut:

a. Rasionel

Pada tahap ini konselor menjelaskan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur dan komponen strategi yang akan digunakan dalam proses konseling.

b. Memberi contoh

Pada tahap ini konselor memberi contoh kepada klien berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau media lainnya, dimana perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh klien.

c. Praktik/latihan

Pada tahap ini, klien akan diminta untuk mempraktikkan seelah ia memahami perilaku model yang telah disaksikan. Biasanya praktik atau

¹² Ibid, h.179-180

latihan ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun. Dalam hal ini konselor menggunakan kriteria untuk menentukan keberhasilan latihan, yaitu:

- a) Klien mampu melakukan respon tanpa perasaan cemas.
- b) Sikap/ perilaku klien secara umum mendukung kata-katanya.
- c) Kata-kata atau tindakan klien tampak wajar dan masuk akal.
- d. Pekerjaan rumah

pada tahap ini konselor memberikan pekerjaan rumah kepada klien yang berisi tentang 5 komponen yaitu:

- a) Apa yang akan dikerjakan oleh klien
- b) Kapan perilaku harus dilakukan
- c) Dimana tingkah laku tersebut dilakukan
- d) Bagaimana mencatat tingkah laku tersebut dan
- e) Membawa hasil pekerjaan rumah kepertemuan selanjutnya.
- e. Evaluasi

Pada tahap ini konselor bersama dengan konseli mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang telah dirasakan klien selama proses konseling. Selain itu konselor juga harus memberikan motivasi untuk terus mencoba dan mempraktikkan apa yang telah klien dapat.¹³

¹³ Ibid, h.181

7. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan dalam Penerapan Penokohan (*Modeling*)

- a. Ciri model seperti: usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan, dan kemampuan, penting dalam meningkatkan imitasi.
- b. Anak lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa.
- c. Anak cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauanya.
- d. Anak lebih mengimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka. Gadis lebih mengimitasi ibunya.

B. Kejenuhan Belajar

1. Pengertian Kejenuhan Belajar

Secara harfiah jenuh dapat diartikan penat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti bosan, peserta didik terkadang mengalami jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning pleateau* atau *plateau*.¹⁴

Kejenuhan adalah kondisi dimana terjadinya keletihan yang lama dan menghilangnya ketertarikan terhadap sesuatu hal. Kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologi dalam merespon stres yang berlebih atau terhadap ketidakpuasan.

¹⁴ Muhibbin Syah, *Op., Cit*, h.180

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.¹⁵ Jadi maksud kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental siswa dalam rentang waktu tertentu malas, lelah, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak berghairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Sedangkan pengertian kejenuhan belajar menurut Robert adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.¹⁶ Peristiwa jenuh dialami oleh peserta didik yang sedang dalam proses belajar, kejenuhan pada peserta didik dapat membuat peserta didik merasa bosan dan telah menyia-nyiakan usahanya dalam belajar.

Konsep kejenuhan belajar pertama kali dikembangkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya Noushad, Schauffei et al, Jacobs et al, Huei jen-yang, Lightsey & Hulsey, Silvar dan Agustin yang mengemukakan bahwasanya kecenderungan dengan segala faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada adegan pekerjaan, akan tetapi kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejenuhan belajar muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan prestasi atau hasil yang

¹⁵ Thursan Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004), h. 62

¹⁶ Muhibbin Syah, *Op. Cit*, h.162

memuaskan sehingga membuat peserta didik letih secara fisik maupun psikis.¹⁷

Berikut ini dipaparkan pengertian kejenuhan belajar menurut beberapa ahli:

- a. Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.¹⁸ Seseorang yang mengalami kejenuhan, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan tersebut.
- b. Menurut Muhibbin Syah secara harfiah, arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.¹⁹ jenuh juga dapat berarti jemu dan bosan dimana sistem akalanya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru.
- c. Menurut Sayyid Muhammad Nuh, Jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbulnya rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah

¹⁷ Gian Sugiana, *Tekhnik Self Intruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Ipa Sma Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung*, (diakses pada tgl 21 maret 2017, 8.21)

¹⁸ Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004),(diakses pada tgl 08-3-2017, 10.36)

¹⁹ Muhibbin syah, *Op. Cit*, h.180

dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.²⁰

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana peserta didik merasa bosan, lelah, tidak ada minat dan motivasi dalam belajar serta tidak mendapat hasil dalam belajar.

2. Jenis-Jenis Kejenuhan

Satu langkah penting yang dibutuhkan ketika akan mengatasi masalah kejenuhan, yaitu mengenali jenis-jenis kejenuhan. Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu kejenuhan positif, kejenuhan wajar dan kejenuhan negatif.

a. Kejenuhan positif

Kejenuhan positif adalah kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kedzaliman, kesesatan, hingga bathil, contoh kejenuhan positif: misalnya seseorang bosn berhura-hura, bosan menipu, bosan berbuat dosa dan lain-lain.²¹ Kejenuhan positif adalah kejenuhan yang mengarah kearah yang lebih baik, tidak perlu dilawan ataupun dicarikan kiat-kiat tertentu untuk menghapusnya. Akan tetapi kejenuhan yang mengarah ke hal yang lebih positif harus terus dikembangkan dan dipertahankan.

²⁰ Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004),(diakses pada tgl 08-3-2017, 10.36)

²¹ Ibid, h.133

b. Kejenuhan wajar

Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi, setiap seseorang yang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan sering kita jumpai dalam aktivitas belajar, bekerja, berumah tangga dan lain-lain.²² Dilihat dari pengertian diatas jelas bahwa kejenuhan dialami oleh setiap orang, karena kejenuhan tidak bisa terlepas dari kodrat kehidupan manusia.

c. Kejenuhan negatif

Kejenuhan negatif ialah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan bisa memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negatif, misalnya akibat kegagalan, kesempitan hidup, penganiayaan, sakit hati dan lain-lain.²³ Kejenuhan negatif merupakan kejenuhan yang membawa pengaruh buruk bagi kehidupan sehari-hari.

3. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan motivasi dalam tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa sampai pada tingkat keterampilan berikutnya. Namun penyebab kejenuhan yang paling umum adalah kelelahan yang melanda siswa, karena kelelahan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Kelelahan fisik dan indra dalam hal ini mata, telinga pada umumnya dapat

²² Ibid, h.135

²³ Ibid, h.136

dikurangi dengan melakukan istirahat yang cukup. Tetapi kelelahan mental tidak dapat diatasi dengan cara yang sederhana seperti cara mengatasi kelelahan-kelelahan lainnya. Itulah sebabnya, kelelahan mental dianggap faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Ada empat faktor penyebab kelelahan mental dalam belajar peserta didik ialah:

- a. Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri;
- b. Karena kecemasan siswa terhadap standar atau patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi;
- c. Karena siswa berada ditengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelek yang berat;
- d. Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri.²⁴

Sedangkan faktor penyebab kejenuhan dalam belajar itu sendiri ialah:

- a. Kesibukan monoton.
- b. Prestasi mandeg.
- c. Lemah minat.
- d. Penolakan hati nurani.
- e. Kegagalan berusaha.
- f. Penghargaan nihil.
- g. Ketegangan panjang.
- h. Perlakuan buruk.²⁵

²⁴ Muhibbin Syah, *Op. Cit*, h.182

Untuk lebih jelasnya maka akan penulis paparkan satu persatu :

a. Kesibukan monoton.

Kemonotonan sering kali merupakan salah satu sebab kebosanan. Melakukan hal yang sama secara berulang-ulang tanpa beberapa perubahan juga dapat membuat jenuh. Sebab paling umum dibalik timbulnya rasa jenuh adalah kesibukan yang monoton. Seseorang yang mengerjakan sesuatu berulang, dengan proses sama, suasana yang sama, hasil sama, dalam kurun waktu yang lama.

b. Prestasi mandeg.

Sebab selanjutnya yang kerap memicu kejenuhan adalah kemandegan prestasi. Siswa yang terus menerus belajar dengan giat secara konsisten tidak kenal lelah pantang menyerah. Namun setelah sekian lama belajar tidak mengalami perubahan yang diharapkan. Maka kondisi seperti ini berpotensi melahirkan kejenuhan, bahkan rasa frustrasi.

c. Lemah minat.

Kejenuhan juga akan muncul ketika seseorang menekuni yang tidak diinginkan. Demikian pula dengan siswa yang sejak awal tidak menyukai atau tidak minat pada mata pelajaran tertentu ia akan selalu merasa jenuh dan bosan terhadap mata pelajaran tersebut.

²⁵ Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004), (diakses pada tanggal 08-3-2017, 10.36)

d. Penolakan hati nurani.

Penyebab selanjutnya adalah tinggal atau berkecimpung di sebuah lingkungan yang tidak sesuai dengan hati nurani. Demikian pula dengan seorang siswa, kalau tempat sekolahnya karena dipilih oleh orang tua tidak sesuai dengan kehendaknya maka ia akan merasa jenuh dan malas untuk sekolah.

e. Kegagalan beruntun.

Penyebab lain kejenuhan adalah kegagalan yang beruntun. Seorang siswa yang pernah mengalami kegagalan dalam meraih prestasi di sekolah padahal ia telah belajar dan berusaha tetapi gagal. Maka siswa tersebut pasti mengalami kejenuhan.

f. Penghargaan nihil.

Sebab lain yang memicu kejenuhan adalah penghargaan kecil terhadap penghargaan prestasi pengorbanan yang telah dilakukan. Didunia belajar, betapa banyak kita saksikan pelajar-pelajar yang kecewa terhadap guru atau lembaga penyelenggara pendidikan.

g. Ketegangan panjang.

Sebab selanjutnya yang menimbulkan kejenuhan adalah ketegangan yang berkepanjangan Ketegangan dalam hidup kadang perlu, setidaknya agar hidup ini tidak terasa datar atau monoton. Tetapi ketegangan yang terus menerus bisa menimbulkan kejenuhan besar.

h. Perlakuan buruk.

Sebab lain yang kerap kali menimbulkan kejenuhan adalah perlakuan buruk. Hal tersebut juga bisa terjadi pada siswa yang mendapat perlakuan buruk dari gurunya pada salah satu bidang studi, tentunya siswa tersebut akan merasa jenuh, bosan dan males terhadap mata pelajaran itu.

Banyak sebab yang melatar belakangi timbulnya kejenuhan, sebab-sebab itu berasal dari diri sendiri, dari kesibukan yang ditekuni, dari lingkungan pergaulan, suasana hidup masyarakat, alam sekitar bahkan dari pemikiran yang dianut.

4. Tanda-Tanda dan Gejala-Gejala Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.²⁶

Sedangkan menurut Reber ciri-ciri kejenuhan belajar sebagai berikut:

- 1) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- 2) Sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam proses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam

²⁶ Thursan Hakim, *Op., Cit*, h.63

kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya.

- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangatn untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.²⁷

Berdasarkan teori diatas maka ciri-ciri kejenuhan belajar adalah merasa bahwa pengetahuan dan kecakapan dalam proses belajar tidak ada kemajuan, system akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, kehilangan motivasi dan konsolidasi.

5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang bersifat alamiah. Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Boleh jadi, sesuatu yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu.

²⁷ Muhibbin Syah, *Op.,Cit*, h.170

Kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak;
- b. Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat;
- c. Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar;
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya;
- e. Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.²⁸

Setiap orang juga mempunyai ambang kebosanan yang berbeda-beda, mempunyai karakter yang berbeda pula terhadap rasa bosan. Umumnya yang terjadi dalam setiap individu adalah kebiasaan yang monoton dan terus menerus berulang yang menjadikan kejenuhan terjadi, maka dari itu perlunya inovasi baru dalam setiap kegiatan terutama dalam belajar agar kejenuhan bisa diminimalisir.

²⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2010), h.183

Sedangkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi adanya kejenuhan menurut Hakim adalah sebagai berikut:

- a. Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi;
- b. Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar;
- c. Menciptakan situasi baru di ruang belajar;
- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan;
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.²⁹

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa tidak hanya merubah keadaan fisik dalam belajar namun melakukan aktivitas seperti bermain, rekreasi juga perlu disela belajar karena hal itu dapat membuat pikiran ringan dan dapat mengurangi beban pikiran atau stres.

C. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu mengenai teknik *modeling* pernah dilakukan beberapa penelitian dalam bentuk karya ilmiah. Siti Choirunisa, skripsi pada IAIN Raden Intan Lampung, dengan judul Pengaruh Teknik Modelling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta didik, (IAIN Raden Intan Lampung 2017).³⁰ Difokuskan pada pengaruh teknik *modeling* untuk meningkatkan kemandirian belajar. Perbedaan dengan penelitian yang sekarang yaitu jika penelitian terdahulu memfokuskan pada pengaruh *modeling* untuk meningkatkan kemandirian

²⁹ Dwi Anastasia Sitanggang, *Pengaruh Pemberian Layanan Informasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. Jurnal Unimed (diakses pada tgl 05 mei 2017, 4.54)

³⁰ Siti Choirunisa, Skripsi, *Pengaruh Teknik Modelling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 08 Bandar Lampung*, 2017

belajar. Sedangkan penelitian yang sekarang ini memfokuskan pada penerapan teknik *modeling* dalam mengurangi kejenuhan belajar.

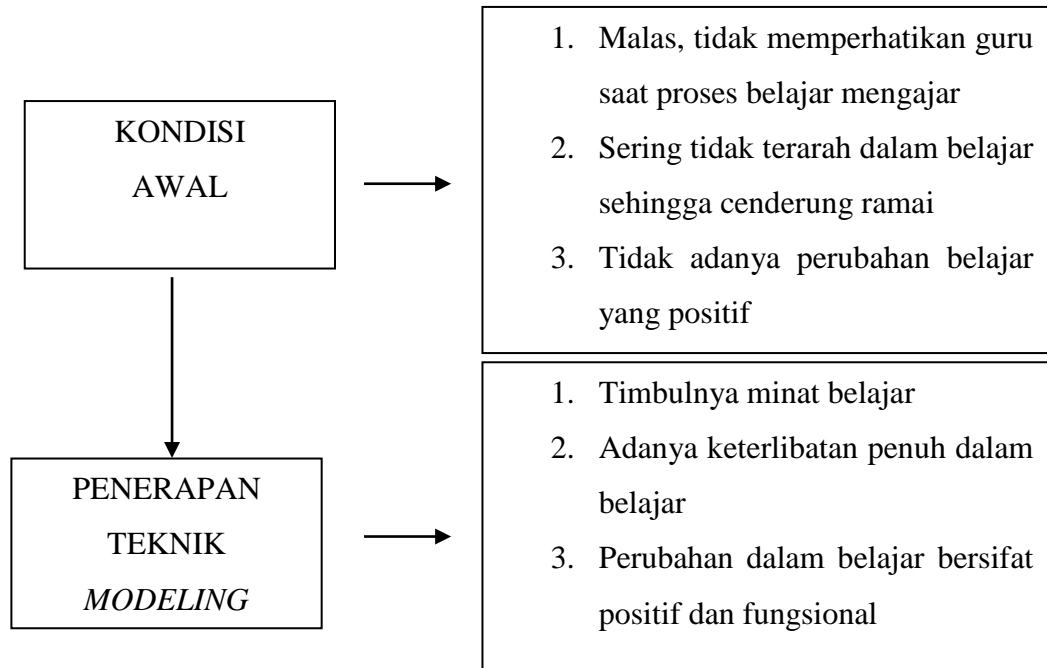
Penelitian serupa Gede Agus Utama dari Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, dengan judul skripsi yaitu Penerapan Teori Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa, (Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja 2014).³¹ Perbedaan dengan penelitian terdahulu memfokuskan pada kemandirian belajar siswa, sedangkan penelitian sekarang memfokuskan pada masalah kejenuhan belajar.

Penelitian yang serupa oleh Rifki Firmansyah dari Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul skripsi Efektivitas Teknik *Self Intruction* Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar siswa, (Universitas Pendidikan Indonesia, 2012).³² Perbedaan dengan penelitian terdahulu yakni penggunaan teknik *self instruction* untuk mereduksi gejala kejenuhan belajar sedangkan penelitian yang sekarang menggunakan teknik *modeling*.

³¹ Gede Agus Utama, Skripsi, *Penerapan Teori Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK Negeri 1 Singaraja*, 2014

³² Rifki Firmansyah, *Efektivitas Teknik Self Intruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Lembang*, 2012

D. Kerangka Berfikir



Gambar 1
Kerangka Berfikir

Dalam proses pembelajaran sering dijumpai siswa yang tidak memperhatikan pelajaran, tidak memperhatikan guru, ribut didalam kelas saat proses belajar berlangsung karena pembelajaran yang kurang menarik dan bersifat monoton. Hal ini akan berdampak pada tidak tercapainya tujuan pembelajaran seperti yang diharapkan.

Teknik *modeling* merupakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model yaitu mencontoh perilaku model yang sesuai dengan perilaku yang akan dirubah. Jadi disini model sebagai perangsang gagasan dan perilaku orang lain yang

ingin meniru model. Model yang digunakan simbolik berupa video atau foto yang menunjukkan perilaku yang ingin ditiru, sehingga siswa dapat termotivasi untuk dapat menjadi seperti model.

Dengan teknik *modeling* siswa akan tumbuh minatnya untuk belajar, sehingga tercipta makna dan pemahaman materi yang dipelajari dan adanya nilai yang dapat membuat siswa senang, sehingga siswa dapat termotivasi dan bersemangat dalam proses pembelajaran.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban yang empirik dengan data.³³ Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o). Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah menyatakan adanya hubungan antara variabel X dan Y, atau adanya perbedaan antara dua kelompok. Sementara yang dimaksud hipotesis nol (H_o) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara dua variabel, atau tidak

³³ Sugiono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), h. 96

adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y.³⁴ sedangkan hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : ada perbedaan signifikan skor kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *modeling*.

Ho : tidak ada perbedaan signifikan skor kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *modeling*.

Kriteria pengujian hipotesis untuk uji t yaitu:

Tolak Ho, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan

Terima Ho, jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

Ha : $\mu_1 \neq \mu_2$

Ho : $\mu_1 = \mu_2$ ³⁵

Keterangan:

μ_1 = sebelum diberikan teknik *modeling*

μ_2 = sesudah diberikan teknik *modeling*

³⁴ Suharsimi Akuntoro, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 112-113

³⁵ Sugiono, *Op. Cit*, h.101

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Sifat Penelitian

Metode penelitian merupakan suatu cara atau jalan untuk memperoleh kembali pemecahan terhadap segala permasalahan.¹ Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

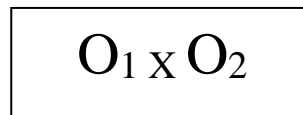
Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental (*experimental research*), merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat.² Hal ini berarti eksperimen merupakan kegiatan percobaan untuk meneliti suatu peristiwa atau gejala yang muncul pada kondisi tertentu.

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-eksperimental yaitu penelitian eksperimen yang desain dan perlakuannya tidak ada pengontrolan variable sama sekali. Desain (*One group Pretest-Posttest Design*) penelitian ini tanpa menggunakan kelompok kontrol dan desain ini terdapat pretest

¹Joko Subagyo , *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004), h.2

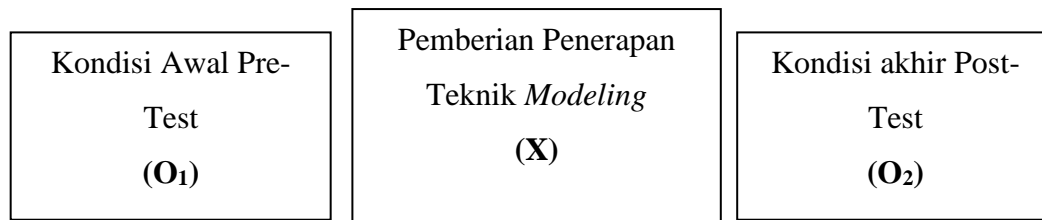
²Nana Syaodih Sukmadinata, *metode penelitian pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011), h.194

sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Secara umum desain penelitian yang akan digunakan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2
One-Group Pretest – Posttest Design

Adapun gambaran penelitian yang akan dilaksanakan:



Keterangan

- O₁ :Perlakuan awal yaitu pengukuran kejenuhan belajar sebelum peserta didik diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *modeling*
- X :Perlakuan menggunakan teknik *modeling*
- O₂ :Perlakuan akhir yaitu pengukuran akhir kejenuhan peserta didik setelah diberikan perlakuan teknik *modeling*

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

Rancangan yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. Melakukan pre test, yaitu pengukuran (dengan mengisi format skala kejenuhan belajar) kepada sampel peneliti sebelum diberikan perlakuan yang berupa teknik *modeling*.
2. Memberikan perlakuan berupa teknik *modeling*
3. Melakukan post test sesudah pemberian perlakuan untuk mengetahui hasil akhir apakah teknik *modeling* mampu mengurangi kejenuhan belajar peserta didik

B. Variabel Penelitian

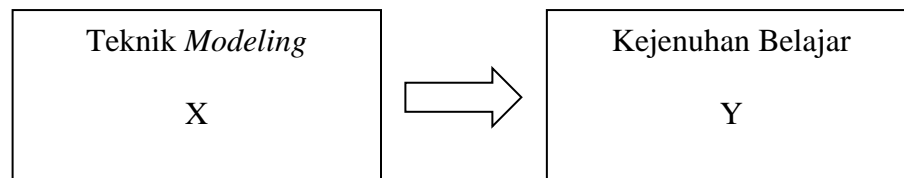
Variabel penelitian Menurut Sugiyono adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, dan kemudian ditarik kesimpulannya.³ Penelitian ini akan dilaksanakan pada dua variabel yaitu:

1. Variabel bebas (*Independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terkait). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *modeling* yang diberi symbol (X).

³Wiratna Sujarweni, *Op. Cit.*, h. 86

2. Variabel terkait (*Dependen*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terkait dalam penelitian ini adalah kejenuhan belajar peserta didik yang diberi simbol (Y).

Jadi hubungan antar variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3
Hubungan Antar Variabel

C. Definisi Operasional

Definisi variabel merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat dinikmati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan yaitu variabel bebas penelitian adalah kejenuhan belajar adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejenuhan belajar. Berikut ini variabel-variabel secara operasional.

Tabel 2
Definisi Operasional Penelitian

No	Variabel	Definisi Operasional	Kesimpulan Indikator dari kejenuhan belajar	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Independen (teknik <i>modeling</i>)	Teknik <i>modeling</i> merupakan teknik yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati		Pedom an observasi	Interve nsi bimbingan kelompok	Interve nsi teknik <i>modeling</i> dengan bimbingan kelompok	Nomin al
2	Depend en (kejenuhan belajar)	Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar	1. Letih 2. Tidak mengerjakan tugas 3. Rendah dalam beberapa mata pelajaran 4. Tidur di kelas 5. Ramai saat proses belajar	Angket kejenuhan belajar yang diberikan terdiri dari 43 butir pertanyaan	Mengi si angket	Skor kejenuhan belajar 41-168	Interva l

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴ Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan

⁴ Sugiono. *Op. Cit*, h.117

subyek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung berjumlah 30 peserta didik.

Tabel 3

Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah peserta didik
1	XI TL 1	30

2. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (mewakili).⁵ atau sampel dapat diartikan sebagian wakil populasi yang diteliti. Sampel pada penelitian ini berjumlah 5 orang yang memiliki kejenuhan belajar tinggi.

⁵ Ibid, h.118

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *probability sampling (random sample)*. *Random sample* merupakan pengambilan sampel secara acak, dimana unit populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk mendapatkan sampel yang representatif (mewakili) yang dapat menggambarkan populasinya.⁶ Pada penelitian ini sampel diambil secara sistematis atau proses pengambilan sampel setiap urutan ke “K” dari titik awal yang dipilih secara random, dimana:

$$K = \frac{N \text{ (jumlah anggota populasi)}}{n \text{ (jumlah anggota sampel)}}$$

E. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan serangkaian informasi yang dihimpun secara sistematis, diklasifikasikan jenisnya, kemudian dihimpun menurut sistem tertentu. Peneliti akan menggunakan beberapa metode atau cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis akan menggunakan beberapa metode dalam pengumpulan data.

1. Observasi

Observasi (*observation*) atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan cara mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.⁷

⁶ Ibid, h.123

⁷ Nana Syaodih Sukmadinata, *Op. Cit.*, h. 220

Observasi (*pengamatan*) adalah alat pengumpulan data yang dilakukan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.⁸ Observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku siswa yang menunjukkan indikator kecemasan dengan mengikuti aktivitas anak saat belajar maupun bermain didalam dan diluar kelas. Observasi yang akan dilakukan adalah *observasi quasi partisipan* yaitu bila observer terlibat pada bagian kegiatan yang sedang dilakukan oleh *observee*, sementara pada sebagian kegiatan yang lain observer tidak melibatkan diri.⁹

2. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya.¹⁰ Pada penelitian ini dokumentasi didapat dari guru BK kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung yaitu data peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi.

3. Angket

Angket atau kuesioner didefinisikan sebagai jumlah pertanyaan atau pertanyaan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.¹¹

⁸Cholid Narbuko, Abu Achmadi, *Op. Cit.*, h. 70

⁹Anhar Sutoyo, *Op. Cit.*, h. 72

¹⁰Suharsimi Arikanto, *Op. Cit.*, h. 274

¹¹Anhar Sutoyo, *Op. Cit.*, h. 151

Metode kusioner (angket) adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti.¹² Angket ini digunakan untuk mencari sejumlah data yang bersifat pertanyaan secara tertulis yang harus dijawab oleh responden.

Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Jawaban setiap item instrument yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai negatif dengan memberikan skor untuk setiap jawaban.

Rancangan yang akan diberikan pada saat penelitian memakai skala yang akan dibagikan pada siswa berisi lima alternatif jawaban, yakni selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Dengan memiliki masing-masing skor yang berbeda, apabila pertanyaan positif maka jawabannya sangat setuju (SS) skornya 4, jawaban setuju (S) skornya 3, jawaban tidak setuju (TS) skornya 2, jawabannya sangat tidak setuju (STS) skornya 1. Sebaliknya, apabila pertanyaan negatif jawabannya sangat tidak setuju (STS) 4, jawabannya tidak setuju (TS) 3, jawabannya setuju (S) skornya 2, jawabannya sangat setuju (SS) skornya 1.

¹² Cholid Narbuko, Abu Achmadi *Metodelogi Penelitian*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2013), h.76

Tabel 4
Penskoran Item

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	Sangat setuju (SS)	Sejutu (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak setuju (STS)
<i>Favorable</i> (Pernyataan Positif)	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i> (Pernyataan Negatif)	1	2	3	4

Kriteria skala kejenuhan belajar siswa dikategorikan menjadi 4 yaitu : sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$J_i = (t - r) / J_k$$

Keterangan :

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

Jk = Jumlah kelas interval.¹³

¹³ Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014) h. 144

Berdasarkan pendapat Eko, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

- a. Skor tertinggi : $4 \times 43 = 172$
- b. Skor terendah : $1 \times 43 = 43$
- c. Rentang : $172 - 43 = 129$
- d. Jarak interval : $129 : 4 = 32$

Berdasarkan keterangan tersebut maka kriteria kejenuhan belajar peserta didik adalah sebagai berikut:

Tabel 5
Kriteria Kejenuhan Belajar

Interval	Kategori	Kriteria
128-172	Tinggi	Peserta didik yang masuk dalam kategori sangat tinggi lebih mengalami kejenuhan belajar yang sangat tidak baik, yang ditandai dengan : (a) peserta didik mudah merasa bosan dalam belajar, (b) peserta didik mudah merasa lelah dalam belajar, (c) peserta didik selalu merasa terbebani dengan tugas peajaran, (d) peserta didik tidak ada motivasi dalam belajar, (e) peserta didik tidak terlibat aktif dalam belajar dan selalu menyalahkan orang lain dalam belajar.
86-129	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang lebih mengalami kejenuhan belajar yang baik, ditandai dengan: (a) peserta didik jarang merasa

		bosan dalam belajar (b) peserta didik jarang merasa lelah dalam belajar dan peserta didik dapat mengatasi rasa lelah tersebut dengan baik (c) peserta didik terlibat aktif dalam belajar dengan baik.
87-43	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah lebih mengalami kejenuhan belajar yang baik, yang ditandai dengan: (a) peserta didik tidak merasa lelah dalam belajar, (b) peserta didik tidak merasa bosan dalam belajar, (c) peserta didik terlibat aktif dalam belajar dengan baik (d) peserta didik termotivasi belajar dengan baik, dan (e) peserta didik tidak terbebani dalam tugas belajar.

F. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument.¹⁴ Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang ingin diukur oleh peneliti dan mempunyai validitas tinggi serta dapat mengungkapkan data dari variabel yang akan diteliti.

¹⁴ Ibid. h.121.

Dari hasil analisis menggunakan bantuan SPSS *for windows* 17 data yang terkumpul dari 20 responden, 43 koefisien korelasi (jumlah butir 43) dapat dilihat pada baris total (data terlampir) dimana nilai item pernyataan 1 hingga 43 memiliki nilai sig (2 tailed) $<0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut valid.

2. Reabilitas

Reliabilitas sebagai alat ukur yang dimaksudkan untuk mengetahui sejumlah kebenaran alat ukur tersebut sesuai dan cocok untuk digunakan sebagai alat ukur. Teknik uji yang digunakan adalah rumus alpha. agar instrument yang digunakan sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Azwar, ukuran alpha dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a. Nilai alpha cronbach 0,00 s/d 0,20 berarti kurang reliabel
- b. Nilai alpha cronbach 0,21 s/d 0,40 berarti agak reliabel
- c. Nilai alpha cronbach 0,41 s/d 0,60 berarti cukup reliabel
- d. Nilai alpha cronbach 0,61 s/d 0,80 berarti reliabel
- e. Nilai alpha cronbach 0,81 s/d 1,00 berarti sangat reliabel¹⁵

Dari uji reabilitas menggunakan bantuan program SPSS versi 17 *for windows*, diperoleh hasil nilai *alpha cronbach* 0,942 (data terlampir) Hal ini berarti instrument tersebut memiliki ukuran sangat reliabel.

¹⁵ Azwar, S, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998, h.62

G. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui 2 tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

1. Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, dapat dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *procesing*, dan *cleaning*.

a. *Editing*

Editing adalah pengecekan atau pengoreksian data yang telah dikumpulkan, karena kemungkinan data yang masuk (*raw data*) atau data terkumpul itu tidak logis dan meragukan. Tujuan *editing* adalah untuk menghilangkan kesalahan-kesalahan yang terdapat pada pencatatan di lapangan dan bersifat koreksi. Pada kesempatan ini, kekurangan data atau kesalahan data dapat dilengkapi atau diperbaiki baik dengan pengumpulan data ulang ataupun dengan interpolasi (penyisipan).

b. *Coding*

Coding adalah pemberian/pembuatan kode-kode pada tiap-tiap data yang termasuk dalam kategori yang sama. kode adalah isyarat yang dibuat dalam bentuk angka-angka/huruf-huruf yang memberikan petunjuk, atau identitas pada suatu informasi atau data yang akan dianalisis.

c. *Processing*

Pada tahap ini data yang terisi secara lengkap dan telah melewati proses pengkodean maka akan dilakukan pemrosesan data dengan memasukkan data dari seluruh skala yang terkumpul kedalam program *SPSS*.

d. *Cleaning*

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah dientri apakah ada kesalahan atau tidak.¹⁶

¹⁶ Sugiyono, Op.Cit, h.85.

2. Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.¹⁷

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya penurunan kejenuhan belajar peserta didik dapat digunakan rumus uji t atau *t-test sparated varians* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS versi 17. Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangannya adalah sebagai berikut :

Md = mean dari deviasi (d) antara post-test dan pre-test.

Xd = perbedaan deviasi dengan mean deviasi.

N = banyaknya subjek

df = atau db adalah $N-1$ ¹⁸

¹⁷ M. Iqbal Hasan, M,M, *Metodelogi Penelitian dan Aplikasinya*, Bogor,Ghalia Indonesia, 2002. h.97

¹⁸ Suharsimi Arikunto, Op Cit .h.85

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tujuan penelitian, hasil dari penelitian yang diperoleh adalah mengetahui perbedaan kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung sebelum dan sesudah diberikan teknik *modeling*.

1. Gambaran Hasil Pra Pelaksanaan Teknik *Modeling*

Pelaksanaan penelitian menggunakan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik yang dilaksanakan di SMK Bina Latih Karya. Sebelum pelaksanaan teknik *modeling*, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi guna mengetahui penyebab kejenuhan belajar dan kemudian melakukan wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan wali kelas XI untuk mengetahui peserta didik mana yang mengalami kejenuhan belajar. Hal itu diperkuat dengan pengisian skala angket kejenuhan belajar pada saat *pretest*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan teknik *modeling* dengan menggunakan bimbingan kelompok kepada lima peserta didik yang telah diambil secara acak sebagai sampel. Peneliti kemudian membuat

kesepakatan untuk melakukan bimbingan kelompok sesuai hari dan tanggal yang telah ditentukan.

Selanjutnya adalah peserta didik diambil berkumpul dalam ruangan sekolah yang telah disepakati sebelumnya, yaitu 5 peserta didik tersebut yang nantinya akan diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* yang bertujuan untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Berikut disajikan hasil *pretest* 5 sampel peserta didik, sebagai berikut:

Tabel 6
Hasil *Pre-test* Kejenuhan Belajar Peserta Didik

No	Rentang Skor	Jumlah	Kategori	Presentase
1	43-87	0	Rendah	-
2	86-129	1	Sedang	20 %
3	128-172	4	Tinggi	80 %

Tabel di atas menunjukkan data 5 peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar sebelum diberikan penerapan teknik *modeling*, diperoleh data dengan kriteria sangat tinggi. Maka dari itu peneliti memberikan penerapan teknik *modeling* untuk melihat seberapa berpengaruh terhadap peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar.

Setelah menganalisis data *pretest* peserta didik, peneliti selanjutnya menentukan mean median modus pada data *Pretest*.

Table 7**Hasil Mean Median Modus**

Nilai	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Kumulatif	F ₁ X ₁	Tepi Kelas
43-86	64.5	0	0	0	42.5-86.5
87-128	107.5	1	1	107.5	86.5-128.5
129-172	150.5	4	5	602	128.5-172.5
Total		5		709.5	P=44

Keterangan:

Nilai : adalah rentang skor kejenuhan belajar

Nilai tengah : hasil nilai tengah dari rentang skor

Frekuensi : jumlah peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar
berdasarkan kategori rentang

frekuensi kumulatif : adalah nilai frekuensi ditambah dengan jumlah frekuensi
kumulatif diatasnya

F₁ X₁ : adalah jumlah hasil dari nilai tengah dikali dengan frekuensi

Tepi kelas : nilai tepi atas dan tepi bawah dari nilai (rentang skor).

$$\text{Mean} = \frac{\sum f_1 x_1}{\sum f_1} = \frac{709.5}{5} = 141.9$$

$$\text{Median} = tb + \left(\frac{\frac{n}{2} - F}{f_m} \right) P = 128.5 + \left(\frac{22.5 - 1}{4} \right) 44 = 128.5 + 16.5 = 144.7$$

$$\begin{aligned} \text{Modus} &= tb + \left(\frac{\Delta F_1}{\Delta F_1 + \Delta F_2} \right) P = 128.5 + \left(\frac{4 - 1 = 3}{4 - 1 = 3 + 4 - 0 = 4} \right) 44 \\ &= 128.5 + \left(\frac{3}{3 + 4} \right) 44 = 150.5 \end{aligned}$$

2. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Penerapan Teknik *Modeling*

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Agustus-September 2017 di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung. Berikut ini adalah jadwal pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*.

Tabel 8
Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kelas	Kegiatan
1	Jum'at, 25 Agustus 2017	08.00 WIB		Mengunjungi sekolah untuk mengajukan permohonan mengadakan penelitian kepada kepala sekolah.
2	Senin, 28 Agustus 2017	09.00 WIB	XI TL 1	Survey kelas dilanjutkan <i>Pretest</i>
3	Selasa, 29 Agustus 2017	10.00 WIB	XI TL 1	Penentuan sampel, dilanjutkan mengisi lembar persetujuan responden
4	Rabu, 30 Agustus 2017	10.00 WIB	XI TL 1	Pelaksanaan teknik <i>modeling</i> (pertemuan 1 Rasionel)
5	Senin, 04 September 2017	09.00	XI TL 1	Pelaksanaan teknik <i>modeling</i> (Pertemuan II memberi contoh)
6	Kamis, 07 September 2017	10.00	XI TL 1	Pelaksanaan teknik <i>modeling</i> (Pertemuan III praktik/latihan sekaligus member PR)
7	Senin, 11 September 2017	09.00 WIB	XI TL 1	Pelaksanaan teknik <i>modeling</i> (petemuan IV evaluasi)
8	Kamis, 14 September	11.00 WIB	XI TL 1	Peberian <i>posttest</i>

Berdasarkan tabel tersebut, pemberian *treatment* dilakukan sebanyak 4 kali yang dilakukan di ruang kelas. Hasil pemberian *treatment* dengan teknik *modeling* dievaluasi dengan cara melakukan *post-test*. *Post-test* dilakukan dengan perlakuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar peserta didik setelah mendapatkan *treatment* dengan menggunakan teknik *modeling* yang sudah diberikan kepada peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar tinggi.

Adapun tahap-tahap pelaksanaan teknik *modeling* sebagai berikut:

a. Pertemuan pertama

Dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 30 Agustus 2017 pukul 10.00 WIB. Konselor mengecek kehadiran peserta konseling. Peserta yang hadir adalah 5 peserta didik. Setelah semua peserta didik hadir maka selanjutnya melakukan tahap pembentukan. Tahap pembentukan merupakan tahap perkenanan, tahap terlibat diri atau tahap memasukan diri terhadap kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini umumnya anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan dan keinginan yang ingin dicapai baik masing-masing atau seluruh anggota. Pemimpin kelompok pada sesi ini adalah konselor, menjelaskan cara-cara dan asas-asas dalam bimbingan kelompok.

Selanjutnya konselor menyebutkan nama sesi yang akan dilaksanakan, yaitu “mengalami kejenuhan belajar” menjelaskan tujuan kegiatan yaitu agar peserta didik sebab kejenuhan belajar yang terjadi

pada dirinya. Selain itu tujuan dari sesi ini adalah mengatasi masalah kejenuhan belajar peserta didik.

Pada sesi ini konselor mengajak konseli untuk mengetahui ciri-ciri kejenuhan belajar yang terjadi. Dalam sesi ini konseli diminta untuk memahami apa kejenuhan belajar dan apa yang sering mereka rasakan saat belajar dan bagaimana mengurangnya. Hal ini akan membuat konseli mampu mengenali permasalahan belajar yang sering mereka alami dan mengetahui apakah kejenuhan yang dialaminya dalam kategori tinggi atau sangat tinggi.

Konseli diberi materi “mengalami kejenuhan belajar”. Pada teknik *modeling* langkah awal yaitu melakukan rasional atau memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur dan komponen strategi yang akan digunakan dalam proses konseling. Pada tahap ini menentukan bentuk model yang digunakan yakni *modeling* simbolis yakni memberi contoh model kepada klien yang disajikan berupa video atau film pendek. Pada tahap sesi ini juga konseli menyeleksi perilaku atau perasaan yang ingin dirubah.

Kesimpulan dalam sesi ini akhirnya secara umum ke 5 peserta didik dapat memahami kejenuhan belajar dan bagaimana cara mengatasinya dengan meniru tingkah laku baru. Hasil kegiatan ini kemudian digunakan untuk tahap 1.

b. Pertemuan kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan hari Senin 04 September 2017 pukul 09.00 WIB. Tahap ini adalah tahap kegiatan dimana konselor menjelaskan peranan para anggota kelompok dapat berperan aktif mengemukakan pendapat serta memberi saran dan ide-ide dalam membahas topik. Pada tahap ini konselor mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Sebelum lanjut ketahap kegiatan konselor menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok dalam menjalani kegiatan pada tahap ini.

Pada tahap ini konselor memberi contoh kepada klien berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau film pendek sebagai media penerapan teknik *modeling* simbolik. Dimana perilaku model yang akan diperlihatkan telah disetting untuk ditiru oleh klien. Konseli diminta untuk memperhatikan dan melihat video yang telah diputar kemudian mengamati tingkah laku yang ditampilkan dalam video kemudian konseli membuat perencanaan untuk merubah perilaku yang ingin dirubahnya. Konselor mengarahkan konseli untuk meniru model yang ditampilkan dalam mengurangi kejenuhan belajar. Konseli mencatat peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses *modeling*.

c. Pertemuan ketiga

Dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 07 September 2017 pukul 09.00 WIB. Pada sesi ini mengajak kelima anggota kelompok untuk

saling bertukar taanggap dengan baik, saling membantu dan menerima, serta saling menguatkan rasa kebersamaan, sehingga interaksi sosial anantara anggota kelompok terjalin dengan optimal.

Pada tahap ini konselor mengajak konseli memilih perilaku, pikiran, atau perasaan yang ingin ditinggalkan atau dirubah dengan mempraktikkan perilaku model yang telah ditampilkan pada video atau film pendek pada pertemuan sebelumnya. Praktik atau latihan ini mengikuti suatu urutan yang telah disusun. Dalam hal ini konselor menggunakan 3 kriteria untuk menentukan keberhasilan latihan, yaitu:

- a. Klien mampu melakukan respon tanpa perasaan cemas.
- b. Sikap/perilaku klien secara umum mendukung kata-katanya.
- c. Kata-kata atau tindakan klien tampak wajar dan masuk akal.

Pada tahap ini konselor sekaligus memberi pekerjaan rumah kepada konseli yang berisi tentang perilaku yang harus dilakukan, dimana tingkah laku tersebut dilakukan, bagaimana mencatat tingkah laku tersebut dan membawa hasil pekerjaan rumah ke pertemuan selanjutnya.

d. Pertemuan keempat

Dilaksanakan pada hari Senin tanggal 11 September 2017 pukul 09.00 WIB. Setelah semua tahap kegiatan terlaksana kemudian diadakan evaluasi. Pada tahap ini konseli memberikan pekerjaan rumah yang diberikan di pertemuan sebelumnya. Para anggota kelompok dapat membicarakan upaya-upaya yang telah ditempuh. Para anggota

menyampaikan pemahaman, perasaan dan tindakan yang akan dilakukan dalam kegiatan sehari-hari setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*. Hal tersebut dapat memberi gambaran akan keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *modeling*. Pada sesi terakhir ini konselor menyampaikan pengakhiran kegiatan, mengungkapkan kesan-kesan dari anggota kelompok, dan menutup kegiatan bimbingan kelompok tersebut.

Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* didapat hasil *posttest* dan gain skor, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9

Hasil *Post-Test* Kejenuhan Belajar Peserta Didik

Rentang Skor	Frekuensi	Kategori	Presentase	FK	F1 X1	Tepi Kelas
43-86	5	Rendah	100 %	5	322.5	42.5-86.5
87-128	0	Sedang	-	0		86.5-128.5
129-172	0	Tinggi	-	0		128.5-172.5
Total	5		100 %		322.5	P=44

Keterangan:

FK : frekuensi kumulatif adalah nilai frekuensi ditambah dengan jumlah frekuensi kumulatif di atasnya

F1 X1 : adalah jumlah hasil dari nilai tengah dikali dengan frekuensi

$$\text{Mean} = \frac{\sum f_1 x_1}{\sum f_1} = \frac{322.5}{5} = 64.5$$

$$\text{Median} = tb + \left(\frac{\frac{n}{2} - F}{f_m} \right) P = 42.5 + \left(\frac{2.5 - 0}{5} \right) 44 = 42.5 + 44 = 64.5$$

$$\begin{aligned} \text{Modus} &= tb + \left(\frac{\Delta F_1}{\Delta F_1 + \Delta F_2} \right) P = 42.5 + \left(\frac{5 - 0 = 5}{5 - 0 = 5 + 5 - 0 = 5} \right) 44 \\ &= 42.5 + \left(\frac{5}{5 + 5} \right) 44 = 64.5 \end{aligned}$$

Berdasarkan tabel tersebut, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* pada peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung. Sehingga melakukan perubahan skor pada peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar. Dapat dilihat dari perolehan skor pada tabel jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *modeling* efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*.

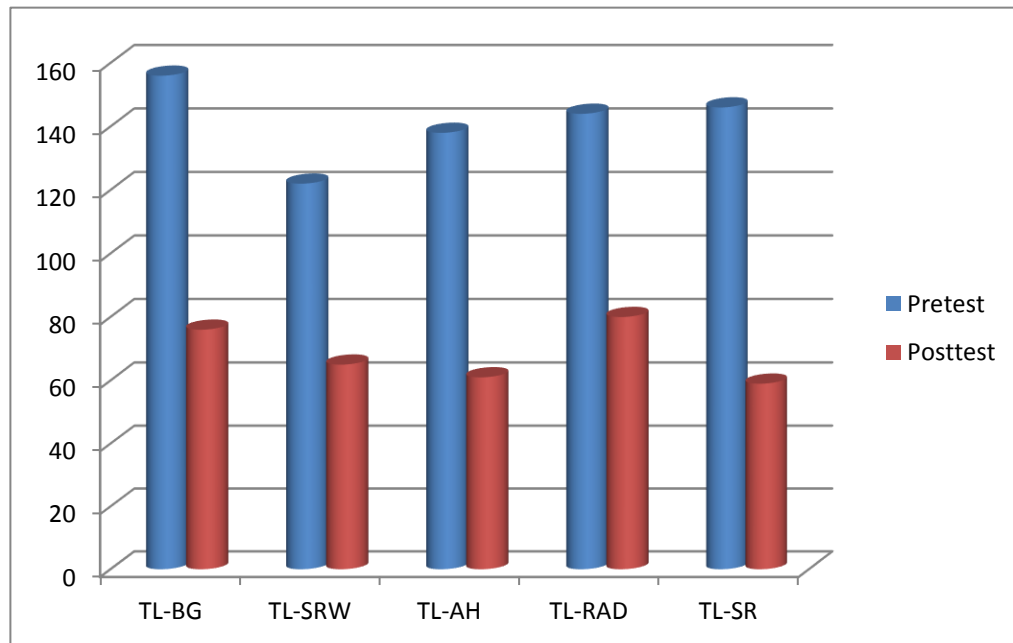
Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok, didapat hasil *pretest-posttest* dan *gain score* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10
Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, score Peningkatan

No	Kode Klien	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Gain (d) <i>Pretest-Posttest</i>
1	TL-BG	156	76	80
2	TL-SRW	122	65	57
3	TL-AH	138	61	77
4	TL-RAD	144	80	64
5	TL-SR	146	59	87
		$\Sigma = 706$ $X_1 = 706/5$ $= 141,2$	$\Sigma = 341$ $X_2 = 341/5$ $= 68,2$	$\Sigma d = 365$ $Md = 365/5$ $Md = 73$

Berdasarkan hasil perhitungan *pretest* 5 (lima) sampel tersebut didapatkan hasil rata-rata skor kejenuhan belajar peserta didik 141,2. Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* skor rata-rata menurun menjadi 68,2 dengan skor penurunan 73. Berdasarkan perhitungan tersebut dapat dilihat bahwa teknik *modeling* efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki kejenuhan belajar tinggi telah mendapat penurunan dilihat dari

skor penurunan setelah diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*.



Gambar 4

Grafik *Pretest-Posttest*

Berdasarkan hasil grafik diatas dapat dilihat pengukuran hasil *pretest* (batang biru) dan *posttest* (batang merah) sebelum dilakukan bimbingan kelompok dengan skor penurunan adalah 73, dengan 5 peserta didik dari kategori sangat tinggi menjadi sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *modeling* dapat menurunkan kejenuhan belajar peserta didik.

3. Persyaratan Melakukan Uji T *Paired Samples*

Uji *Paired Sample t-test* adalah uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan atau uji *paired samples t-test* digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *Mean* untuk dua sampel bebas (Independen) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sample kedua merupakan perubahan / perbedaan dari data sample pertama atau dengan kata lain sebuah sample dan subjek sama mengalami dua perlakuan.

Analisis dalam uji *Paired Sample t-test* melibatkan dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu, apabila suatu perlakuan tidak memberi pengaruh maka perbedaan rata-rata adalah NOL. Melakukan uji t *Paired Sample t-test* diperlukan data berskala interval atau rasio yang dalam SPSS disebut dengan Scale dan pengujian terhadap sampel tersebut dilakukan 2 kali (sebelum, sesudah perlakuan) dalam kurun waktu yang berbeda.

Adapun dasar penggunaan *uji-t Paired Sample t-test* ialah observasi/penelitian untuk masing-masing data, perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Seperti halnya uji statistic parametik lainnya, uji *Paired Sample t-test* menggunakan persyaratan data yang digunakan harus berdistribusi normal. Uji normalitas bisa dilakukan dengan melihat nilai Score atau Skewness, Kolmogorov Smirnov dan lain sebagainya.

Untuk penelitian kali ini peneliti melakukan uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah subjek kurang dari 50. Dasar pengambilan keputusan adalah berdasarkan probabilitas $> 0,05^1$. Jika didapatkan hasil dari uji normalitas di atas probabilitas atau $P > 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa sample berdistribusi Normal. Berikut peneliti paparkan hasil uji normalitas dengan melihat nilai Shapiro-Wilk :

Table 11
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

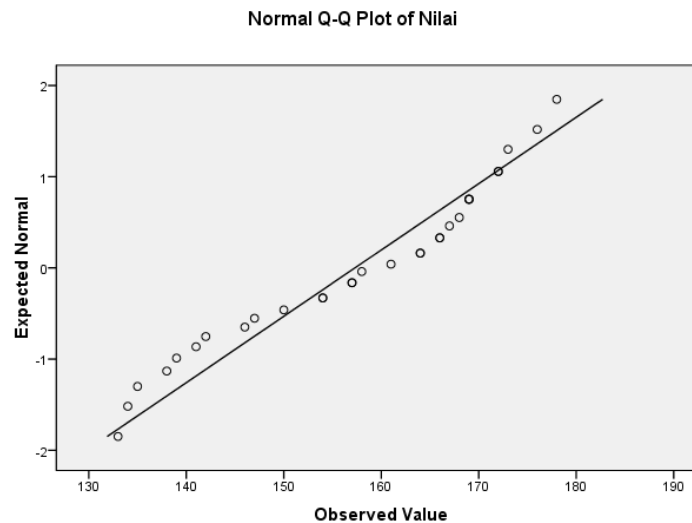
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.199	5	.200*	.957	5	.786
posttest	.234	5	.200*	.891	5	.362

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

¹Novalia, *Olah Data Penelitian Pendidikan*. Anugrah utama raharja, 2013, h. 61

Dari tabel 4.6 diatas diketahui bahwa nilai sig Shapiro-Wilk adalah lebih besar dari nilai probabilitas 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa sample pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut peneliti tampilkan grafik normalitas.



Gambar 5

Grafik Normalitas

4. Uji Hipotesis Penerapan Teknik *Modeling* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung

Pengaruh teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik dapat dilihat dari gain skor sebelum dan sesudah pelaksanaan bimbingan kelompok. Sebelum dilakukan perbandingan skor terlebih dahulu

dilakukan uji *t* untuk mengetahui pengaruh teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik. Uji hipotesis penerapan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik secara keseluruhan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha : ada perbedaan signifikan skor kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di SMK Bina Latih Kaya (SMK-BLK) Bandar Lampung sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *modeling*.

Ho : tidak ada perbedaan signifikan skor kejenuhan belajar peserta didik kelas XI di SMK Bina Latih Kaya (SMK-BLK) Bandar Lampung sebelum dan sesudah diberikan penerapan teknik *modeling*.

Untuk mengetahui apakah teknik *modeling* berpengaruh terhadap penurunan kejenuhan belajar peserta didik dan seberapa besar skor penurunan kejenuhan belajar sebelum diberikan bimbingan kelompok dan setelah berikan bimbingan kelompok dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=5-1=4$ dengan taraf signifikan (α) 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_o : \mu_1 \neq \mu_0$$

$$H_a : \mu_1 = \mu_0$$

Berdasarkan hasil uji *t paired samples t-test*, teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik, perhitungan kejenuhan belajar dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows release 17*, didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 12
Hasil Uji T Paired Samples T-Test

Paired Samples Test

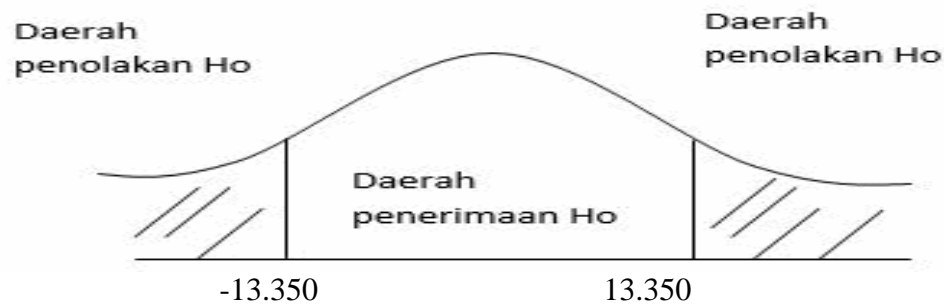
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	73.00000	12.22702	5.46809	57.81815	88.18185	13.350	4	.000

Dari tabel diatas diketahui bahwa t adalah 13.350 mean 5.46809, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} dengan ketentuan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($13.350 > 2,776$), dengan demikian kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan teknik *modeling*. Dan $\text{sig } 0,00 < \alpha = 0.05$, jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan

belajar peserta didik di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung.

Dari hasil uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor kejenuhan belajar setelah diberikan teknik *modeling*. Peserta didik yang awalnya memiliki skor tinggi pada kejenuhan belajar, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* mengalami penurunan skor kejenuhan belajar.

Kemudian diperoleh titik uji kritis H_0 sebagai berikut:



Gambar 6

Kurva Titik Uji Kritis H_0

Dengan menggunakan SPSS 17 diperoleh $t_{hitung} = 13.350$ keputusan bahwa H_0 ditolak. Karena wilayah t_{hitung} jatuh di wilayah kritik bagian kanan, dapat disimpulkan bahwa *posttest* peserta didik memiliki hasil yang lebih maksimal karena penggunaan teknik *modeling* sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini mampu mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

B. Pembahasan

Perbedaan hasil penelitian Rifki Firmansyah dari Universitas Pendidikan Bandung yang berjudul Efektivitas Teknik *Self Intruction* Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Lembang didapati bahwa teknik *self instruction* mampu mereduksi kejenuhan belajar peserta didik. Hal tersebut senada dengan hasil penelitian yang diperoleh, bahwa teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik, hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling*.

Ini berarti adanya pengaruh terhadap kejenuhan belajar peserta didik setelah diberikan penerapan teknik *modeling*, karena konselor menciptakan suasana kondusif bagi peserta didik untuk mengeksplorasi diri sehingga dapat mengenal hambatan pertumbuhannya, dan peserta didik berperan aktif dalam pemecahan permasalahan yang dialaminya, konselor mendudukan peserta didik sebagai seorang yang berharga, orang yang penting dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima peserta didik apa adanya, kepercayaan pada diri sendiri (*self-trust*), konselor membantu peserta didik

Kejenuhan belajar peserta didik sebelum dilakukan penerapan teknik *modeling* dengan sesudah dilakukukan penerapan teknik *modeling* berbeda dan mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan mereka sudah mulai belajar aktif didalam kelas, bertanya kepada guru ketika ada pelajaran yang

tidak dimengerti, tidak tidur di dalam kelas saat proses belajar mengajar berlangsung. Perubahan perilaku ini berarti, mereka sudah dapat menerapkan hasil pemahamannya dalam suatu perilaku yang dimunculkan pada saat proses penerapan teknik *modeling* pada setiap pertemuan setelahnya. Perubahan perilaku yang positif tersebut diharapkan dapat selalu diterapkan dalam lingkungan yang lebih luas.

Kejenuhan belajar peserta didik yang muncul pada diri peserta didik sudah mulai tidak tampak, peserta didik sudah tidak menunjukkan sikap mengeluh ketika diberikan tugas, mereka mulai bersemangat ketika proses belajar, bertanya dan menunjukkan kemampuan masing-masing ketika belajar di dalam kelas. Hal tersebut menunjukkan bahwa kejenuhan belajar peserta didik sudah mengalami perubahan mengarah pada peningkatan pengembangan belajar yang lebih tinggi.

C. Keterbatasan Peneliti

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangannya. Peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan layanan mengalami beberapa hambatan. Antara lain kurang adanya kesempatan yang pas dalam melaksanakan bimbingan kelompok, peneliti tidak diberi jadwal secara pasti sehingga konseling berlangsung secara tidak terstruktur secara waktu, dan terkatang hal ini menyebabkan kurang siapnya peserta didik dalam mengikuti sesi bimbingan kelompok, meskipun demikian proses layanan berjalan dengan lancar selama kurang lebih 60 menit dalam setiap pertemuan. Keterbatasan yang lainnya adalah pada awal pertemuan, peneliti mengalami kesulitan

dalam membangun keaktifan kelompok, hal itu dikarenakan seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok sehingga mereka terlihat takut dan malu. Untuk mengatasi ketakutan yang di alami anggota kelompok, secara perlahan peneliti menjelaskan tentang bimbingan kelompok, maksud konseling, tujuan, dan manfaat bimbingan kelompok, serta menjelaskan tentang teknik *modeling* yang akan dilaksanakan

Dalam setiap pertemuan pada saat pemberian *Pretest* dan *Posttest* sebelumnya peneliti telah berusaha menjelaskan kepada peserta didik bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai dan sekolah, sehingga mendorong peserta didik agar jujur sesuai keadaan yang di alami dalam menjawab butir-butir pernyataan angket yang telah disediakan oleh peneliti.

BAB V

KESIMPULAN, SARAN DAN PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan pada bagian bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap kejenuhan belajar peserta didik setelah diberikan penerapan teknik *modeling*. Hasil perhitungan *pre-test* dan *posttest* menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skor (mean) mengenai kejenuhan belajar peserta didik, ini terlihat dari hasil *pretest* sebesar 141,2 dan hasil *posttest* menurun menjadi 68,2. Pengujian hipotesis menggunakan uji t *paired samples* yang disajikan dalam program *SPSS for windows release 17* diperoleh $t_{hitung} = 13.350$ dan dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 2,776$ ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap kejenuhan belajar setelah dilaksanakan penerapan teknik *modeling*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung.

B. Saran

Sebagai akhir dari penulisan skripsi ini, dengan mendasarkan pada penelitian yang peneliti lakukan berkenaan dengan penerapan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung, maka peneliti ingin memberikan saran yang mungkin dapat menjadi bahan masukan, antara lain sebagai berikut:

1. Kepada peserta didik SMK BLK, hendaknya mengikuti pelaksanaan teknik *modeling* dalam mengurangi kejenuhan belajar, sebab dengan mengikuti pelaksanaan teknik *modeling* disekolah peserta didik akan dibantu untuk bisa mengentaskan masalah yang dihadapi berkaitan dengan kejenuhan belajar serta membantu peserta didik meningkatkan kemampuan belajar dan mengatasi masalah-masalah yang terjadi saat belajar khususnya pada tingkat kejenuhan.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling, hendaknya mengadakan pelaksanaan teknik *modeling* ini secara rutin untuk membantu permasalahan kejenuhan belajar yang dialami oleh peserta didik.
3. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penerapan teknik *modeling* untuk mengurangi kejenuhan belajar peserta didik hendaknya dapat menggunakan subjek berbeda dan meneliti variabel lain.

C. Penutup

Dengan mengucapkan alhamdulillahirobbil'alamin syukur kepada Allah SWT, atas limpahan karunia, rahmat, dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dan peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, karna keterbatasan potensi, pengalaman serta wawasan keilmuan yang ada sehingga kemungkinan skripsi ini ada kesalahan dan kekeliruan yang sengaja maupun tidak sengaja, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun perbaikan yang akan datang.

Akhirnya, atas bimbingan yang telah diberikan dengan tulus dan ikhlas penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT mengampuni segala kesalahan dan kekhilafan penulis dalam penulisan skripsi ini, dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayat-Nya. Amiin Ya Robbal'Alamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Abdirrahman Al-Qawi, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004),(diakses pada tgl 08-3-2017, 10.36)
- Ahmad bin Hambal, Musnad Ahmad bin Hambal, *Dar Al-Fikr*” (diakses pada tgl 21-3- 2017, 7.43)
- Anhar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2014)
- Azwar, S, *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998.
- Cholid Narbuko, Abu Achmadi *Metodelogi Penelitian*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2013)
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: PT Sygma Examedia Arkanlema
- Dwi Anastasia Sitanggang, *Pengaruh Pemberian Layanan Informasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar*. Jurnal unimed (diakses pada tgl 05 mei 2017, 4.54)
- Eko Putro Widoyoko, *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014).
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, Alih bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. (Jakarta: Erlangga, 1994)
- Gantina Komala sari dkk, *Teori dan Tekhnik Konseling*, (Jakarta: PT indeks, 2016)
- Gede Agus Utama, Skripsi, *Penerapan Teori Behavioral Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas AK C SMK Negeri 1 Singaraja*, 2014
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013)
- Gian Sugiana, *Tekhnik Self Intruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa (Pra Eksperimen Terhadap Siswa Kelas XI Ipa Sma Angkasa Lanud Husen Sastranegara Bandung*, (diakses pada tgl 21 maret 2017, 8.21)

- Hartono. Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2013)
- Hurlock, Elizabeth B. (1994). *Psikologi Perkembangan*. Alih bahasa oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Joko Subagyo , *Metode Penelitian dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2004)
- M. Iqbal Hasan, M,M, *Metodelogi Penelitian dan Aplikasinya*, Bogor,Ghalia Indonesia, 2002.
- M. Nasib Rifa'I, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Jakarta: Gema Insani, 2012)
- Mochamad Nursalim, *Strategi dan Interveni Konseling*, (Jakarta: PT.indeks, 2014)
- Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011)
- Nana Syaodih Sukmadinata, *metode penelitian pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2011)
- Ni'matul Fauziah, *Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI)* pada siswa kelas XI jurusan keagamaan di MAN Tempel Sleman. Jurnal UIN SUKA (diakses tgl 21-3-2017, 9.14)
- Prayitno dan Amti, *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2008)
- Rifki Firmansyah, Skripsi, *Efektivitas Teknik Self Intruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Lembang*, 2012
- Siti Choirunisa, Skripsi, *Pengaruh Teknik Modelling Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta didik kelas VIII SMP Negeri 08 Bandar Lampung*, 2017
- Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya* (Jakarta : PT. Rineke Cipta, 2010)
- Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2013)
- Sugiono, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* , (Bandung : Alfabeta, 2015)
- Suharsimi Akuntoro, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013)
- Thursan Hakim, *Belajar Secra Efektif*, (Jakarta: Puspa Swara, 2004)

Widodo Supriono, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008)

Wiratna Sujarweni, *Metodelogi Penelitian Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*,
(Yogyakarta : pustaka baru, 2014)